Elinvoimaa lähiruoasta
– kumppanuudet lähiruoan hankinnoissa - hanke

BIOVIRRAT
VOIMAA LUONNOSTA

Ruovesi

TAMK
TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

TAMPERE ORIVESI
AHLMAN
AMMATTI- JA AIKUISOPISTO

PIRKANMAA

Elinvoimaa lähiruoasta – kumppanuudet lähiruoan hankinnoissa - hanke

Ruokalajien kuvat: Taija Karhe ja Tiina Perämäki
Alkuperäinen logopiirros: Verna Marttila
Kuvituskuvat: Pixabay
Taitto: Lindavision
2018

Elinvoimaa lähiruoasta

Virtain kaupunki, Ruoveden kunta, Tampereen ammattikorkeakoulu sekä Ahlmanin koulun säätiö toteuttivat vuonna 2018 Elinvoimaa lähiruoasta – kumppanuudet lähiruoan hankinnoissa -hanketta. Tavoitteena oli lisätä lähiruoan käyttöä Ruoveden ja Virtain julkisissa keittiöissä.

Hankkeessa kartoitettiin julkisten keittiöiden lähiruoan käyttömääriä sekä pienyrittäjien mahdollisuuksia tarjota julkisille keittiöille. Hankkeen tuloksina muodostettiin uusi ruokajärjestelmä sekä reseptiikka, jossa korostuu muun muassa lähellä tuotetut hiutaleet, härkäpapu, järvikalamassa, marjat ja perunat. Reseptiikan kehitystyöstä vastasi Tampereen ammattikorkeakoulu, mukana projektissa oli kaikkiaan 24 restonomiopiskelijaa, jotka työskentelivät reseptiikan parissa kerran viikossa hankkeen toteutuksen ajan.

E-julkaisu sisältää 30 julkisisille keittiöille suunniteltua ja testattua reseptiä, jotka on vakioitu 25 hengelle.

Maukkaita hetkiä lähiruoan parissa,
toivottaa hanketiimi

Keitot

Keltainen keitto 4
Lipstikkakeitto 4
Borssikeitto 5
Koskenlaskijan kasvissosekeitto 5

Pääruoat

Järvikalapihvit 6
Tikka Masala härkäpavuilla 6
Järvikalapihvit jalapenolla ja juustolla 7
Härkäpapu-punajuurilasagne 7
Tomaattinen kala-pinaattilasagne 8
Kookosohratto 8
Siiderikana 9
Punajuuri-auravuoka 9
Lehtikaaliwokki 10

Lisukkeet

Palsternakkamuusi 11
Mustikkavoi 11

Salaatit

Wietnamilaiset kurkut 12
Kaali-puolukkasalaatti 12
Porkkana-kukkakaalisalaatti 13
Coleslaw 13
Härkäpapukrutongit 14

Jälkiruoat

Porkkana-appelsiinipuuro 14
Vadelma-herukka chiapuuro 15
Kuningatarvispipuuro 15
Tuorepuuro 16
Talkkunahyve 16

Leivonnaiset

Härkäpapubrownie 17
Härkäpapuleipä 17
Välipalapatukat 18
Porkkana-härkäpapuleivos 18

Keltainen keitto

25 annosta á 350g
Saanto 8,7 kg
Suola 0,7g/ 100g
Rasva 3g/ 100 g

1,200 kg bataatti, kuorittu
3,300 l vesi
0,700 kg porkkana, kuorittu
0,500 kg sipuli, kuorittu
0,700 kg kesäkurpitsa
0,700 kg omena
1,000 kg kookoskerma
0,300 kg voimakasta sulatejuustoa
0,100 kg kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
0,020 kg chili, punainen
0,030 kg kurkuma
0,020 kg rakuuna, tuore
0,020 kg persilja, tuore
0,015 kg suola

Laita vesi sekoittavaan pataan. Pilko bataatit suikaleiksi ja lisää veteen. Anna kiehua noin 5 minuuttia. Lisää suikaloidut porkkanat ja anna kiehua 5 minuuttia. Lisää joukkoon hienonnettu sipuli ja anna kiehua hetken, sekoita.

Lisää joukkoon suikaloitu kesäkurpitsa. Älä keitä liikaa, ettei kesäkurpitsa hajoa. Lisää joukkoon suikaloitu omena. Omenan pitää maistua ja pysyä purututuntumana keitossa. Lisää joukkoon kookoskerma, sulatejuusto ja kasvisliemi. Kiehauta ja mausta keitto. Tarkista maku.

Keitossa chilin maku tulee paremmin esille hetken kuluttua, älä siis ylitä chilin määrää maustaessasi.

Lipstikkakeitto

25 annosta á 250g
Saanto 6,25 kg
Suola 0,6g/ 100 g
Rasva: tässä keitossa ylittyy sydänmerkin suositus.

0,500 kg sipuli
0,060 kg voi
0,400 kg lipstikkaa
4,000 kg vesi
1,000 kg kerma
0,500 kg tuorejuustoa
0,020 kg mustapippuri
0,025 kg suola

Kuullota hienonnettu sipuli padassa ja lisää sekaan hienonnetut lipstikan lehdet. Lisää vesi ja kuohukerma.

Hauduta hiljalleen poreillen noin 10 minuuttia. Lisää tuorejuusto. Maista ja mausta. Lipstikan määrää voi lisätä, jos haluaa voimakkaamman maun.

Keitot

Borssisosekeitto

25 annosta á 350 g
Saanto 8,7 kg
Suola 0,7g/ 100 g
Rasva 0,8g/ 100g

2,400 kg punajuuri, kuorittu
0,600 kg sipuli, kuorittu
0,100 kg valkosipuli
0,900 kg porkkana, kuorittu
0,045 kg öljy
0,020 kg suola
0,030 kg mustapippuri, kokonainen
0,020 kg laakerinlehti
0,600 kg hapankaali
0,030 kg kasvisliemijauhe
4,000 l vesi

Pilko juurekset paloiksi. Laita kaikki ainesosat smetanaa lukuun ottamatta kattilaan ja keitä, kunnes juurekset ovat pehmenneet.

Poista kokonaiset pippurit ja laakerinlehdet.

Soseuta. Tarjoile smetanan kanssa.

Koskenlaskijan kasvissosekeitto

25 annosta á 350g
Saanto 8,7 kg
Suola 0,7g/ 100g
Rasva 3g/ 100g

0,600 kg porkkana, kuorittu
1,200 kg bataatti, kuorittu
0,700 kg peruna, kuorittu
1,000 kg kukkakaali
0,300 kg sipuli, kuorittu
0,250 kg valkosipuli
0,030 kg öljy
3,500 kg vesi
0,500 kg sulatejuusto
0,400 l ruokakerma 15 %
0,040 kg suola
0,020 kg mustapippuri, jauhettu
0,120 kg persilja, tuore

Paloittele porkkanat, bataatti ja perunat lohkoiksi. Pilko kukkakaali, sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuli ja valkosipuli padassa öljyssä ja lisää muut kasvikset. Lisää vesi pataan ja keitä vihannekset kypsäksi.

Soseuta kasvikset. Lisää joukkoon sulatejuusto ja ruokakerma. Mausta keitto suolalla, pippurilla ja persiljalla.

Järvikalapihvit

25 annosta á 120 kg
Saanto 3 kg
Suola 0,8g/ 100g
Rasva 3,4g/ 100g

2.000 kg särkimassa
0,080 kg luomusitruuna
0,020 kg suola
0,080 kg perunahiutale
0,060 l vesi
0.500 kg ruokakerma 15%
0,050 kg tilli
0,050 kg ruohosipuli

Sulata järvikalamassa. Lisää massa sekoittavaan pataan ja anna sekoittua hetken.

Pese luomusitruunat, kuori ja raasta. Lisää sitruunan mehu ja kuoriraaste sekä suola. Yhdistä perunahiutaleet ja vesi soseeksi. Lisää ainekset massaan.

Anna massan sekoittua ja lisää perunasose ja kerma ohuena nauhana.

Paista koepihvi ja tarkista maku.

Muotoile massa pihveiksi ja paista pannulla.

Tikka Masala härkäpavuilla

25 annosta á 200 g
Saanto 5 kg
Suola 0,9g/ 100g
Rasva 0,3g/ 100 g

0,300 kg sipuli
0,010 kg valkosipuli
0,005 kg punainen tuore chili
0,015 kg tuore inkivääri
0,024 kg juustokumina
0,024 kg kuivattu korianteri
0,014 kg kurkuma
0,014 kg kaneli
0,024 kg paprikajauhe
0,024 kg garam masala, suolaton
0,300 kg punasipuli
0,600 kg punainen paprika
1,900 kg tomaattimurska
0,070 kg tomaattipyre
0,900 kg kaurakerma
0,900 kg härkäpapurouhe

Kuori punasipuli ja paloittele sipuli ja paprika.

Kuumenna oliiviöljy ja kuullota punasipuli ja paprika.

Siirrä erilliseen astiaan.

Kuutioi keltasipuli, hienonna valkosipulinkynnet ja chili. Kuullota hetki pannulla. Lisää raastettu inkivääri ja kaikki kuivat mausteet. Paista muutama minuutti. Lisää tomaattipyre, tomaattimurska ja aikaisemmin paistetut paprikat, punasipuli ja härkäpapurouhe.

Anna hautua 20-30 minuuttia.

Lisää lopuksi joukkoon kaurakerma ja mausta suolalla.

Pääruoat

Järvikalapihvit jalapenolla ja juustolla

25 annosta á 120 g
Saanto 3 kg
Suola 0,9g/ 100 g
Rasva 8g/ 100 g

0,400 kg cheddarjuusto
0,090 kg jalapeno, mieto
0,090 kg tilli, tuore
1,400 kg järvikalamassa
0,010 kg valkopippuri, jauhettu
0,050 kg suola
0,300 kg korppujauho
0,300 kg vehnäjauho
0,300 kg kananmuna
0,070 kg voi
0,070 kg öljy

Hienonna jalapeno ja tilli, raasta juusto ja yhdistä ainekset. Sekoita järvikalamassaa tasaisemmaksi.

Yhdistä kuiva-aineet keskenään ja lisää kalamassaan.

Muotoile kalamassasta pihvejä ja leivitä ne järjestyksessä, vehnäjauho, kananmuna, korppujauho/pankojauho. Paista voi-öljyseoksessa kypsäksi.

Härkäpapu-punajuurilasagne

25 annosta á 250g
Saanto 6,25 kg
Suola 0,75g/ 100g
Rasva 3,2g/ 100g

1,500 kg punajuuri, kuorittu
0,500 kg palsternakka, kuorittu
0,200 kg sipuli, kuorittu
0,030 kg valkosipuli, kuorittu
0,080 kg chili, tuore
0,300 kg härkäpapurouhe
1,500 kg tomaattimurska
0,045 kg öljy
0,003 kg maustepippuri, jauhettu
0,003 kg suola
0,003 kg oregano
0,003 kg basilika

Raasta juurekset, pilko sipulit ja hienonna chili. Kuullota pannulla öljyssä ensin sipulit ja lisää sitten muut aineet. Hauduta hetki, lisää tomaattimurska, härkäpapurouhe ja mausteet, Anna kypsyä miedolla lämmöllä (lisää tarvittaessa 0,5 dl nestettä).

2,400 l maito
0,200 kg vehnäjauho
0,020 kg kasvisliemijauhe
0,003 kg muskottipähkinäjauhe
0,250 kg juustoraaste
0,600 kg lasagnelevy

Valmista juustokastike. Kuumenna 5 dl maitoa ja sekoita vehnäjauhot 2 desilitraan maitoa. Lisää jauhosuurus kuumaan maitoon hyvin sekoittaen ja kypsennä sekoittaen miedolla lämmöllä kymmenen minuuttia. Lisää liemijauhe, muskotti sekä lopuksi juustoraaste, ohenna tarvittaessa maidolla.

Kaada molempia kastikkeita voidellun vuoan pohjalle ja peitä lasagnelevyillä. Jatka samoin kerroksittain niin, että päällimmäisten levyjen päälle tulee juustokastiketta.

Paista 180 asteessa yhdistelmäpaistolla noin 50 minuuttia, peitä tarvittaessa leivinpaperilla loppuvaiheessa, että ei tummu liikaa. Anna vetäytyä hetki ennen tarjollepanoa.

Tomaattinen kala-pinaattilasagne

25 annosta á 300g
Saanto 7,5 kg
Suola 0,75g/ 100 g
Rasva 6,4g/ 100g

0,200 kg sipuli
0,200 kg tilli, tuore
0,010 kg öljy
1,200 kg järvikalamassa
1,600 kg tomaattimurska
0,200 kg tomaattipyre
0,040 kg suola
0,040 kg mustapippuri, rouhittu
0,040 kg sitruunapippuri, rouhittu
0,050 kg sitruunamehua

Kalakastike: Kuutioi sipuli ja hienonna tilli, kuullota sipuli öljyssä. Lisää pataan kalamassa ja rakeista kypsäksi. Lisää tomaattimurska, tomaattipyree ja hienonnettu tilli. Mausta kastike ja anna kastikkeen hautua.

0,140 kg voi
0,120 kg vehnäjauho
2,000 l maito
0,600 kg pinaatti, pakaste
0,600 kg juustoraaste
0,700 kg lasagnelevy

Maitokastike: Sulata voi, lisää jauhot ja sekoita. Lisää maito hyvin sekoittaen ja anna kastikkeen saostua. Lisää sulatettu pinaatti, juustoraaste ja mausta kastike.

Kokoa lasagne kala-tomaattikastikkeesta, maitokastikkeesta ja lasagnelevyistä. Laita viimeiseksi juustoraastetta lasagnen päälle.

Paista lasagne yhdistelmäpaistolla 165 asteessa noin 35 minuuttia.

Kookosohratto

25 annosta á 250 g
Saanto 6,35 kg
Suola 0,6g/ 100 g
Rasva 1,9g/ 100g

0,700 kg purjo
0,025 kg valkosipuli
0,600 kg punainen paprika
0,080 kg öljy
1,000 kg täysjyväohrasuurimo, rikottu
0,500 kg herkkusieni
0,700 kg punainen linssi
1,900 l kookosmaito
0,700 l vesi
0,030 kg currytahna
0,080 kg soijakastike
0,020 kg suola
0,010 kg chili mausteseos

Hienonna purjo ja valkosipuli, suikaloi paprika. Lisää pataan öljy, ohrasuurimot ja hienonnetut kasvikset. Kuullota noin viisi minuuttia miedolla lämmöllä.

Lisää viipaloidut herkkusienet ja linssit sekä osa kookosmaidosta. Anna nesteen imeytyä hiljalleen kiehuen.

Lisää loppu kookosmaito sekä vettä vähitellen edellisten imeydyttyä. Kypsennä vielä noin 10 minuuttia, kunnes ohrasuurimot ja linssit ovat pehmenneet. Mausta.

Siiderikana

25 annosta á 150 g
Saanto 3,7 kg
Suola 0,6g/ 100g
Rasva 4g/ 100g

1,500 kg broilerin rintafile, miedosti suolattu
0,300 kg keltainen paprika
0,300 kg punainen paprika
0,400 kg punasipuli, kuorittu
0,700 kg kesäkurpitsa
0,250 kg omenatäysmehu/ omenasiideri
0,250 l ruokakerma 10 %
0,013 kg kanaliemijauhe
0,013 kg suola
0,013 kg mustapippuri
0,013 kg tuore timjami

Esipaista halutessasi broilerin rintaleikkeet uunissa kypsiksi. Leikkaa paprikat, punasipuli ja kesäkurpitsa lohkoiksi. Lisää paistettujen broilereiden sekaan paloitellut kasvikset ja omenasiideri.

Lisää ruokakerma. Mausta kanaliemijauheella, suolalla, pippurilla ja timjamilla.

Laita vuoka uuniin vielä 10-15 minuutiksi 160 asteeseen yhdistelmäpaistolle, jotta kasvikset kypsyvät. Ota valmis siiderikana pois uunista ja lisää vielä koristeeksi timjamia.

Punajuuri-auravuoka

25 annosta á 300g
Saanto 7,5 kg
Suola: tässä ruoassa ylittyy sydänmerkin suositukset.
Rasva: tässä ruoassa ylittyy sydänmerkin suositukset.

2,800 kg punajuuri, kuorittu
0,500 kg sipuli, kuorittu
2,600 l ruokakerma 15%
1,300 kg sinihomejuusto
0.025 kg suola
0.035 kg mustapippuri, rouhe
0,030 kg persilja, tuore

Suikaloi punajuuret. Kuutioi sipuli ja lisää punajuurien sekaan.

Lisää sinihomejuusto muruina.

Lisää suola, pippuri ja hienonnettu persilja.

Paista yhdistelmäpaistolla 70 % kosteudella noin 50 minuuttia. Tarkista laatikon kypsyys.

Jos käytät suolaisempaa homejuustoa, vähennä suolan määrää.

Lehtikaaliwokki

25 annosta á 250 g
Saanto 6,2 kg
Suola 0,4g/ 100g
Rasva 7g/ 100 g

1,900 kg lehtikaali
2,600 kg omena
1,450 kg aurinkokuivattu tomaattikuutio
0,200 kg öljy
0,050 kg kumina
0,010 kg suola
0,010 kg mustapippuri, rouhe

Puhdista lehtikaalin lehdet, poista lehtiruoti ja leikkaa kaali suikaleiksi. Leikkaa paksu ruoti pieniksi paloiksi. Poista omenista siemenkodat ja suikaloi. Leikkaa sipuli viipaleiksi ja lisää aurinkokuivatut tomaatit.

Kuumenna öljy pannulla, lisää lehtikaalit ja sipuli, kuullota muutama minuutti. Lisää tilkka vettä ja hauduta kannen alla. Lisää loput raaka-aineet ja hauduta.

Härkäpapupihvi

25 annosta á 120 g
Saanto 3 kg
Suola 0,6g/ 100g
Rasva 3,2g/ 100g

0,450 kg härkäpapurouhe
1,400 l vesi
0,300 kg kaurahiutale
0,350 kg sipuli, kuorittu
0,050 kg öljy
0,450 kg kananmuna
0,250 kg vehnäjauho
0,015 kg suola
0,010 kg mustapippuri, jauhettu

Mittaa kulhoon härkäpapurouhe, kaurahiutaleet ja vesi. Anna turvota noin 30 minuuttia.

Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli pannulla öljyssä. Lisää sipulit sekä kaikki loput ainekset härkäpapujen ja kaurahiutaleiden joukkoon. Sekoita tasaiseksi

Paista taikinasta pihvejä pannulla. Paistoaika noin 2-3 minuuttia per puoli.

Palsternakkamuusi

25 annosta á 180g
Saanto 4,5 kg
Suola 0,3g/ 100 g
Rasva 2g/ 100 g

2,800 kg peruna, kuorittu
1,600 kg palsternakka, kuorittu
0,010 kg suola
0,100 kg voi/kasvisrasvaa

Keitä juurekset erikseen kypsiksi. Ota keitinvettä talteen. Soseuta juurekset ja ohenna keitinvedellä sopivan paksuiseksi.

Lisää suola ja voi/kasvirasva muusin sekaan.

Mustikkavoi

25 annosta á 10 g
Saanto 250 g

0,200 kg voi, vähäsuolainen
0,020 kg sokeri
0,025 kg mustikkasose/ mansikkasose

Mittaa aineet valmiiksi.

Vaahdota pehmeä voi, kunnes voi muuttuu valkoiseksi. Lisää joukkoon sokeri ja mustikkasose.

Mikäli haluat tehdä valmiiksi annokset, niin voit pursottaa marjavoista annosnappeja.

Lisukkeet

Wietnamilaiset kurkut

25 annosta à 50 g
Saanto 1,250 kg
Suolapitoisuus riippuu 1:2:3 liemen suolamäärästä
Rasva 0,01 g/ 100 g

1,200 kg tuore kurkku
0,020 kg tuore inkivääri
0,005 kg punainen chili
0,012 kg tuore korianteri
1,000 l 1:2:3 lientä

Sekoita 1 litra 1+2+3-lientä
(1 osa etikkaa, 2 osaa sokeria ja 3 osaa vettä).

Viipaloi kurkut siivuiksi. Poista chilistä siemenet ja hienonna. Kuori inkivääri ja hienonna.

Sekoita liemi, kurkku, chili, inkivääri ja pieni osa korianterista. Anna maustua 2 h - 1 vrk.

Valuta ylimääräinen neste pois ja lisää korianteri.

Kaali-puolukkasalaatti

25 annosta á 50 g
Saanto 1,2 kg
Suola 0,1 g/ 100 g
Rasva 0,3 g/ 100 g

0,900 kg keräkaalisuikaletta
0,001 kg suola
0,300 kg puolukka
0,025 kg sokeri

Sekoita kaalisuikaleisiin suola.
Anna maustua noin 15 minuuttia.

Lisää sokeri ja puolukat.

Salaatit

Porkkana-kukkakaalisalaatti

25 annosta à 60 g
Saanto 1,25 kg
Suola 0,7g/ 100g
Rasva 0,4g/ 100g

0,500 kg Porkkana
0,250 kg Omena
0,500 kg Kukkakaali

Suikaloi porkkana (julienne) ja omena. Leikkaa kukkakaali nupuiksi. Sekoita kaikki salaatin aineet.

Kastike:

0,5 l turkkilaista jogurttia
20 g hunajaa (tarkista määrä maun mukaan)
10 g sinapinsiemeniä rouheena
(tarkista määrä maun mukaan)
1 tl suola (tarkista määrä maun mukaan)

Tarjoa kastike sekoitettuna salaattiin tai erillään.

Coleslaw

25 annosta á 50 g
Saanto 1,25 kg
Suola 0,03g/ 100 g
Rasva 0,7g/ 100g

0,500 kg keräkaali
0,100 kg omena
0,250 kg lanttu
0,100 kg kurkku
0,300 kg maustamaton jogurtti

Suikaloi kasvikset ja sekoita.
Lisää jogurtti, sekoita ja anna maustua.

Härkäpapukrutongit

25 annosta á 40g
Saanto 1 kg
Suola 0,3g/ 100g
Rasva 0,001g/ 100 g

1,000 kg härkäpapu, liotettu (kuivattua noin 500 g)
0,003 kg suola
0,010 kg mustapippuri
0,012 kg tumma siirappi

Liota kuivattuja härkäpapuja yön yli (vähintään 12 h).

Kaada liotusvesi pois ja valuta hyvin. Laita härkäpavut 1/1 65-mm vuokaan. Kypsennä pavut höyrypaistolla noin 30 minuuttia (tai keitä vedessä 30 minuuttia).

Jatka paahtamista kiertoilmapaistolla 200 °C noin 15-20 minuuttia kunnes ne saavat rapean pinnan.

Paiston puolivälissä mausta suolalla, mustapippurilla ja siirapilla. Sekoita ja tarkista maku.

Porkkana-appelsiinivispipuuro

25 annosta á 250 g
Saanto 6 kg
Suola 0,3g/ 100g
Rasva 0,2g/ 100g

3,000 l appelsiinitäysmehu
2,000 l porkkanamehu
0,700 kg mannasuurimo
0,350 kg sokeri

Yhdistä mehut ja kiehauta, lisää mannasuurimot ja keitä puuro kypsäksi. Lisää sokeri ja jäähdytä hyvin.
Vaahdota puuro kuohkeaksi.

Vadelma-herukka chiapuuro

25 annosta á 150g
Saanto 3,7 kg

1,600 kg kaurajuoma
0,700 kg kotimainen vadelma
0,700 kg kotimainen punaherukka
0,700 kg kookoskerma
0,160 kg chiansiemeniä
0,040 kg vaniljasokeri

Sekoita chian siemenet ja kaurajuoma ja anna niiden turvota yön yli. Sekoita kaikki ainekset blenderissä. Tarkista maku ja tarjoile.

Kuningatarvispipuuro

25 annosta á 250g
Saanto 6,25 kg

3,9 l vesi
0,600 kg mannasuurimo
0,550 kg vadelmapyre
0,550 kg mansikkapyre
0,550 kg mustikkapyre
0,008 kg suola
0.050 kg sokeri
0,100 kg sitruunanmehu

Kiehauta vesi ja lisää mannasuurimot.
Keitä suurimot kypsäksi.

Mausta suolalla ja sokerilla. Sekoita joukkoon sulatetut marjapyreet.

Jäähdytä hyvin ja vaahdota puuro sähkövatkaimella kuohkeaksi.

Jälkiruoat

Tuorepuuro

25 annosta á 175 g
Saanto 4,3 kg

1,850 kg marjasekoitus, kotimainen
1,350 kg maitorahka
0,900 kg neljän viljan hiutale
0,200 kg hunaja

Ota marjat pakkasesta sulamaan isoon kulhoon. Lisää sulaneiden marjojen sekaan maitorahka ja sekoita. Lisää kulhoon neljän viljan hiutaleet massan sekaan ja sekoita. Mausta puuro vielä hunajalla. Anna turvota kylmässä yön yli.

Talkkunahyve

25 annosta á 150 g
Saanto 3,7 kg

0,900 l vispikerma
0,600 kg maitorahka
0,300 l maito
1,200 kg marjasose
0,600 kg talkkunajauho
0,180 kg sokeri

Vaahdota kerma, lisää rahka, marjasose, talkkunajauhot ja maito. Mausta sokerilla.

Härkäpapubrownie

25 annosta
Saanto 1,8 kg
Suola 0,2 g/ 100g
Rasva 11,5g/ 100 g

0,900 kg härkäpapu, liotettu (kuivattua noin 450g)
0,200 kg tumma suklaa
0,180 l vesi
0,120 l rypsiöljy
0,070 kg kaurahiutale
0,080 kg kaakaojauhe
0,270 kg sokeri
0,007 kg vaniljasokeri
0,009 kg leivinjauhe
0,004 kg suola
0,002 kg kardemumma

Keitä yön yli liotettuja härkäpapuja noin 40 minuuttia. Rouhi suklaa.

Soseuta härkäpavut ja lisää muut ainekset paitsi suklaa. Sekoita, kunnes massa on tasaista.

Sekoita rouhittu suklaa massan joukkoon.
Kaada massa leivinpaperilla vuorattuun GN 1/1 65mm vuokaan ja paista kiertoilmapaistolla 150 asteessa noin 20 minuuttia.

Tips!
Härkäpavut 400 g kuivattuna -> 800 g liotettuna (tilavuus 1,2 l)

Härkäpapuleipä

25 annosta á 80 g
Saanto 2 kg
Suola 0,7g/ 100g
Rasva 7,5g/ 100g

0,800 l vesi
0,030 kg hiiva
0,300 kg härkäpapurouhe
0,700 kg vehnäjauho
0,010 kg suola
0,010 kg sokeri
0,100 kg öljy

Liota härkäpapurouhetta kylmässä vedessä noin 30 minuuttia.

Sekoita aineet kulhossa löysäksi taikinaksi. Peitä kulho kelmulla ja anna kohota huoneenlämmössä noin 1 tunti.

Kaada taikina jauhotetulle alustalle ja käännä taikina muutaman kerran ympäri.

Nosta leipä uunissa lämmitetylle pellille ja paista kiertoilmapaistolla 200 asteessa noin 20-30 minuuttia.

Välipalapatukat

25 annosta á 70 g
Saanto 1,75 kg

0,100 kg neljän viljan hiutale
0,200 kg kookoshiutale
0,270 kg pehmeä taateli
0,360 kg härkäpapurouhe
0,300 kg hasselpähkinärouhe
0,250 kg rusina
0,250 kg kuivattu karpalo

Laita neljän viljan hiutaleet, kookoshiutaleet ja taatelit kulhoon ja sekoita sauvasekoittimella massaksi. Lisää tarvittaessa vettä.

Keitä härkäpapurouhe pehmeäksi noin 10 minuuttia. Lisää massan sekaan härkäpavut, pähkinärouhe, rusinat ja karpalot ja sekoita.

Tee massasta tasainen levy uunipellille, leikkaa annospaloiksi ja paista kiertoilmapaistolla 175 asteessa noin 13 minuuttia.

Porkkana-härkäpapuleivos

25 annosta á 120g
Saanto 3 kg

0,500 kg kananmuna
0,320 kg sokeri
0,350 kg porkkana, kuorittu
0,100 kg fariinisokeri
0,350 kg härkäpapujauho
0,020 kg sooda
0,010 kg leivinjauhe
0,020 kg kaneli
0,080 kg vaniljasokeri
0,200 kg öljy
0,100 kg voi
0,150 kg appelsiini
0,010 kg vaniljasokeri
0,450 kg tomusokeri
0,350 kg tuorejuusto, maustamaton

Vaahdota kananmunat ja sokeri vaahdoksi. Lisää vaahtoon raastettu porkkana. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää vaahtoon. Lisää myös öljy.

Voitele 1/1-65mm GN-vuoka voilla. Paista taikina 180 asteessa noin 45 minuuttia tai niin kauan, kunnes taikina on kypsää. Jäähdytä.

Sekoita hyvin tuorejuusto, vanilliinisokeri, tomusokeri sekä appelsiinin kuori raastettuna ja appelsiinin mehu. Levitä kuorrutus jäähtyneen kakun päälle. Koristele pähkinärouheella. Anna vetäytyä jääkaapissa ainakin tunti ennen tarjoilua.